



Dr. Rene Jorge Abdalla



Instituto do Joelho

Protocolo de Reconstrução do Compartimento Posterolateral

	Semanas					Meses		
	1 ^a - 2 ^a	3 ^a - 4 ^a	5 ^a - 6 ^a	7 ^a - 8 ^a	9 ^a - 12 ^a	4 ^o	5 ^o - 6 ^o	7 ^o - 10 ^o
Imobilizador (Brace)	X	X						
Amplitude de movimento								
0° - 90°	X	X						
0° - 110°			X					
0° - 120°				X				
0° - total					X			
Descarga de Peso								
sem descarga de peso	X							
1/4 - 3/4 peso corporal		X						
3/4 - total peso corporal			X					
Mobilização Patelar	X	X	X	X	X			
Modalidades								
Eletroneuro estimulação	X	X	X	X	X			
Crioterapia (edema e dor)	X	X	X	X	X	X	X	X
Alongamento								
Isquiotibiais, quadriceps, gastroc, TIT, Rotador Ext.	X	X	X	X	X	X	X	X
Fortalecimento								
Isom Quadril c/ Imobilizador	X							
Isot Quadril c/ imobilizador		X						
Isot Quadril s/ imobilizador			X	X				
Quad e Isquio co- contração	X							
CCF sem descarga de peso		X	X					
CCF com descarga de peso				X	X			
Isométrico Joelho			X					
Isotônico Joelho				X	X			
Isotônico Tornozelo	X							
Mecanoterapia Global						X	X	X
Equilíbrio/ Propriocepção								
sem descarga de peso	X	X						
com descarga de peso			X					
Multi direcional/ esporte								X
Condicionamento								
Bicicleta estacionária							X	
Elíptico							X	
Natação							X	
Caminhada							X	
Trote								X
Corrida								X
Hidroterapia			X	X	X	X		
Pliometria					X	X	X	X
Esporte								X

* Em caso de Dúvidas consulte o nosso site: www.clinicaecirurgiadojoelho.com.br